

اثر تمارينات المقترحة لدفع الجلة على تنمية قوة النزاعين وتحسين مستوى الانجاز لدى عدائى  
أقل من 17 سنة

## The effect of suggested shot put exercises on developing arm strength and improving the level of achievement among runners under 17 years old

فندوز هشام<sup>1</sup> ، غلاب حكيم<sup>2</sup>  
hichem guendouz<sup>1</sup>, hakim ghallab<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة محمد خيضر - بسكرة مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
hichem.guendouz@univ-biskra.dz

<sup>1</sup> جامعة عبد الحميد مهري - قسنطينة 2  
hakim.ghallab@univ-constantine2.dz

تاريخ الاستلام: 2025/01/01 تاريخ القبول: 2025/02/14 تاريخ النشر: 2025/06/01

### الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر التمارين المقترحة لدفع الجلة على تنمية قوة النزاعين وتحسين مستوى انجاز الدفع لدى العداء، وتمثل مجتمع الدراسة نوادي العاب القوى المسيلة، وشملت عينة الدراسة 10 عدائين من نادي شبيبة سidi حملة بطريقة مقصودة، واعتمدنا على المنهج التجاري بتصميم المجموعة الواحدة، واختبار المضخة وانجاز دفع الجلة، حيث توصلنا أن للتمارين المقترحة لدفع الجلة اثر على تنمية قوة النزاعين وتحسين مستوى انجاز الدفع لدى العداء

الكلمات المفتاحية: التمارين، القوة العضلية، الانجاز الرياضي، سباقات الرمي

**Abstract:** The study aimed to know the effect of the proposed exercises for shot put on developing arm strength and improving the level of push achievement in the runner. The study community represents the athletics clubs of M'Sila. The study sample included 10 runners from the Sidi Hamla Club in a deliberate manner. We relied on the experimental method with a single-group design, pump test and shot put achievement. We concluded that the proposed exercises for shot put had an effect on developing arm strength and improving the level of push achievement in the runner.

**Keywords:** exercise, muscle strength, athletic achievement, throwing races

### مقدمة وإشكالية:

إن عملية التدريب الرياضي عملية هادفة إلى تحقيق مستويات رياضية عالية في المجال التخصصي والتنافسي وهذا من خلال إعداد الرياضيين إعداداً متكاملاً من جميع النواحي البدنية والتكتيكية والنفسية والعقلية... الخ ، وتعتبر رياضة العاب القوى من أهم الرياضات الأكثر ممارسة لما فيها من فعاليات رياضية متنوعة ومختلفة حيث تشمل الجري والمشي لمختلف المسافات، والقفز العالي والطويل، ورمي الأدوات الرياضية، والتنافس المتعدد في العاب القوى، وتعتبر من أهم الرياضات الأكثر ممارسة وأكثرها شيوعاً(كولودي وآخرون، ترجمة حسن، 1986، ص 07)، ويعتبر دفع الجلة من بين أهم الفعاليات الرياضية في رياضة العاب القوى التي يسعى فيها العداء إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن لتحطيم أرقام قياسية أو شخصية من خلال الحصول على بعد مسافة في السباق، مما يتطلب مراعاة متطلبات فعالية الرمي سواء التحضير البدني والتقيي والنفسي والعقلي وغيرها من المتطلبات الأخرى لذلك لا تقتصر عملية التدريب فقط على التدريب الميداني ما لم يعتمد المدرب على النظريات والمعرفات المستمددة من العلوم الإنسانية والطبيعية وليس الأمر متروك إلى المواهب ففي هذا النوع من الرياضة يتطلب جهد بدني كبير يستلزم التحكم في حمل التدريب واستخدام الطرق التدريبية والتعليمية المناسبة لتنمية وإكساب العداء المتطلبات البدنية والتكنولوجية، وإذا كانت عملية التدريب الرياضي في أي مؤسسة رياضية تهدف أساساً في الوصول بالعدائين إلى أعلى المستويات الرياضية وفقاً للمرحلة التي يتم تدريهما، فإنه يتطلب من المدرب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس وبعملية التدريب والتي يمكن الاستفادة منها وترجمتها عملياً داخل الملعب أثناء تنفيذ البرنامج (يعي السيد الحاوي، 2002، ص16)، لذلك فبناء التمرينات لما يتناسب مع المرحلة العمرية لمختلف النواحي الإعدادية حسب نوع التمرين من بدني أو تقني أو نفسي وغيرها وحسب اتجاه التمرين الذي يمثل قاعدة أساسية في الحصص التدريبية وحجر الأساس للتحكم في الحصة التدريبية وتقني التمرينات يساعد في نجاح الخطة السنوية (غلاب حكيم، 2024، ص98)، وفي فعالية دفع الجلة متطلبات خاصة حيث أن هذه المتطلبات تستطيع ملاحظتها بصورة واضحة لدى المتسابقين مما يمكن من تحديد خصائص

ومميّزاته لإعداد العداء إعداد متكامل وشامل وبشكل متراوّط مع شروط هذا النوع من العاب القوى لتحقيق على مستويات الانجاز الرياضي عند الاشتراك في المسابقات، وتعد قوة الذراعين من أهم الصفات البدنية التي ترتبط بشكل مباشر مع الأداء في عملية الرمي والدفع حتى يستطيع العداء من تحريك الاداء مع القدرة على مقاومتها وإطلاقه إلى بعد مسافة ممكّنة فالعداء الذي لا يملك هذه الصفة لا يستطيع أداء ذلك بانسيابية حيث تمثل القوّة مقدّرة العضلة او المجموع العضلي في التغلب على مقاومات خارجية بغض النظر عن حجمها وشكلها (خالد تميم الحاج، 2017، ص 110)، وهذا ما يسمّى في تحقيق انجاز مسافة الرمي لدى العداء من خلال تحقيق ابعد مسافة عن طريق محاولة إسقاط الكرة الحديدية داخل منطقة الرمي مع إحداث الآثر لإمكانية قياسه، لذلك على المدربين الإمام بجميع الطرق والأساليب الالزمة في عملية تحضير العدائين بما يتناسب مع قدرات العدائين وذلك لإمكانية استغلال إمكاناتهم البدنية والتقنية والحركية وغيرها خاصة مع هذه المرحلة العمرية التي تتطلّب نوع من الاهتمام الكبير لتكوينه وتوجيهه وإعداده في فعالية الدفع، ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة وانطلاقاً من النتائج المحققة لهذه الفئة العمرية ومدى تبعيّات تدريبات دفع الجلة اتضحت ضرورة تقنيّن أحمال تدريبيّة لهذه الفئة العمرية لتنمية القوّة خاصة للأطراف السفلية وتحسين مستوى انجاز الدفع وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل للتمرينات المقترحة لدفع الجلة اثر على تنمية قوة الذراعين وتحسين مستوى الانجاز لدى عدائٍ اقل من 17 سنة ؟

#### التساؤلات الجزئية:

- هل للتمرينات المقترحة لدفع الجلة اثر على تنمية قوة الذراعين لدى عدائٍ اقل من 17 سنة ؟

- هل للتمرينات المقترحة لدفع الجلة اثر على تحسين مستوى الانجاز لدى عدائٍ اقل من 17 سنة ؟

#### - فرضية عامة:

للتمرينات المقترحة لدفع الجلة اثر على تنمية قوة الذراعين وتحسين مستوى الانجاز لدى عدائٍ اقل من 17 سنة

- الفرضيات الجزئية:

- للتمرينات المقتربة لدفع الجلة اثر على تنمية قوة الذراعين لدى عدائى اقل من 17 سنة

- للتمرينات المقتربة لدفع الجلة اثر على تحسين مستوى الانجاز لدى عدائى اقل من 17 سنة

- أهداف الدراسة:

- تصميم تمرينات مقتربة لدفع الجلة مع تنمية قوة الذراعين وتحسين الانجاز الرقمي في الدفع لدى العدائين

- التعرف على اثر التمارينات المقتربة لدفع الجلة على تنمية قوة الذراعين لدى العدائين

- التعرف على اثر التمارينات المقتربة لدفع الجلة على تحسين الانجاز الرقمي لدى العداء

- أهمية الدراسة :

- توضيح اثر التمارينات المقتربة لدفع الجلة مع تنمية قوة الذراعين وتحسين الانجاز الرقمي في الدفع لدى العدائين صنف اقل من 17 سنة

- الكشف على اثر التمارينات المقتربة لدفع الجلة على تنمية قوة الذراعين لدى العدائين

- الكشف على اثر التمارينات المقتربة لدفع الجلة على تحسين الانجاز الرقمي لدى العداء

- التعرف على الفروق في نتائج الاختبارات القبلية والبعديه للعينة في اختبار القوة وانجاز الدفع.

الكلمات الدالة في الدراسة:

1- التمرين:

اصطلاحا: هو مجموعة من الوضعيات والحركات التي تهدف إلى بناء عضلات العداء وقدراته الحركية وفقاً للأسس العلمية والتربوية وصولاً إلى أعلى مستوى من الأداء (غلاب حكيم، 2024، ص100)

الإجرائي: هو كل تمارينات المبنية وفقاً لمبادئ علمية مقتنة الاحمال التدريبية و التي تساعده العداء على تنمية الجوانب البدنية والتقنية في فعالية دفع الجلة.

3- القوة العضلية:

اصطلاحا: هي المقدرة او التوتر الذي تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجهما ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 167)

إجراءاتاً: القوة العضلية هي صفة بدنية تمثل قوام العداء في فعالية دفع الجلة التي تتطلب قوة ذراعين عالية لمقاومة الكرة الحديدية والتغلب عليها في عملية الدفع والإطلاق وهذا لتحسين مستوى الانجاز الرقمي عند الاشتراك في المسابقات.

### 3 - الانجاز الرياضي:

اصطلاحاً: إن هدف التدريب الرياضي وصول بمستوى العداء إلى أفضل درجة ممكنة في النشاط التخصصي، وبما أن هدف المدرب هو توجيه كل مجهوداته لتحقيق هذا الهدف فكان ملزماً مع مراعاة العمل من خلال توجهات عامة ومبادئ تعتمد على أسس وقواعد علمية تتلائم مع خصائص عملية التدريب وتحدد العلاقة بين مكونات العملية التدريبية (محتويات ووسائل وطرق التدريب المناسبة لمجال التخصص) (أمر الله احمد البساطي،

(53)، 1998)

إجراءاتاً: يعتبر الانجاز الرقمي أهم محصلة المجهودات التي يسعى العداء إلى تحقيقها وذلك بالتفوق في النتيجة من خلال إطاحة الكرة الحديدية لأبعد مسافة ممكنة بما تسمح به قواعد اللعبة وحسب قدراته وإمكاناته سواء كان انجاز شخصي أو تحطيم أرقام قياسية .

### 4- سباقات الرمي:

اصطلاحاً: تتطلب مسابقات الرمي من العدائين بدفع جسماً إلى بعد مسافة ممكنة، ويرمي المنافسون في رمي القرص والمطرقة والكرة الحديدية جميعهم من داخل الدائرة (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2009، ص6).

إجراءاتاً: تعتبر مسابقات الرمي من أهم فعاليات رياضة العاب القوى التي يسعى فيها العداء إلى تحقيق أبعد المسافات عند الاشتراك في السباقات وخاصة رمي الجلة التي يتوجه لها عدد كبير من العدائين وينذلون جهداً كبيراً لتحسين مستواهم في الدفع ولها متطلباتها البدنية والتقنية والنفسية والحركية .....الخ.

### - الدراسات السابقة:

1- دراسة عصام الدين شعبان على حسن (2019) بعنوان: تأثير استخدام نظام للمحاكاة الحركية لمرحلة التسارع الأساسية على متغيرات الكينيماتيكية والمستوى الرقمي لسباق الجلة

هدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام نظام المحاكاة الحركية لمرحلة التسارع الاساسية على المتغيرات الكينيماتيكية والمستوى الرقي لسباق دفع الجلة، واعتمد الباحث على المنهج التجاري، وبلغت عينة الدراسة 14 طالب مقسمة على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) تم اختيارها بطرق عمدية، وتم اختيارها بطريقة قصدية، كما استخدم الباحث جهاز laveg ، جهاز كومبيوتر مع برنامج das3 كأدلة لجمع البيانات ، وأسفرت النتائج الى ان البرنامج التعليمي باستخدام نظام للمحاكاة الحركية لتعلم مرحلة التسارع الاساسية في دفع الجلة له تأثيرا ايجابيا على مستوى الانجاز الرقي لدفع الجلة ، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدى بالنسبة للمتغير المؤثر في الانجاز الرقي (سرعة الانطلاق).

2- دراسة جبالي رضوان، حفيظي منيب (2022) بعنوان: تطوير مهارة دفع الجلة اعتماد على مفهوم النقل الحركي.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور النقل الحركي في تطوير مهارة دفع الجلة، واستخدم الباحثان المنهج التجاري ، وشملت العينة 12 تلميذة من قسم النهائي علمي مقسمة على اثنين 6 مجموعة شاهدة و6مجموعة تجريبية ، وتطبيق قانون نقل الحركة كأدلة لجمع البيانات، وتوصل الباحثان إلى أن تطبيق مفهوم النقل الحركي عن طريق قانون كمية الحركة يؤثر على تطوير الأداء في مهارة دفع الجلة عند تلميذات الطور النهائي علمي.

#### - التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

شملت معظم الدراسات مسابقة دفع الجلة الى جانب تحسين المستوى الرقي، حيث هدفت معظمها الى معرفة اثر نظام المحاكاة على مرحلة التسارع للمتغيرات الكينيماتيكية ومستوى الانجاز مع التعرف على دور النقل الحركي في تنمية تطوير عملية الدفع، حيث اعتمد الباحثان على المنهج التجاري ، وتوصلا الى ان كمية الحركة تؤثر على تطور الاداء في دفع الجلة بالإضافة الى ان نظام المحاكاة الحركية لتعلم مرحلة التسارع في دفع الجلة تؤثر في الانجاز الرقي.

#### - الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية تجربة مصغرة يمكن من خلالها البحث من تحديد الحقائق المتعلقة بموضوع الدراسة وهي تساعد من:

- تحديد الوسائل والأدوات البيداغوجية مع تحديد إمكانيات الفريق.
- تصميم تمرينات لدفع الجلة لتنمية قوة الذراعين وتحسين الانجاز في الدفع والمسافة
- التعرف على اهم الاختبارات لجمع البيانات
  - تحديد حجم عينة الدراسة
  - تحديد أفراد عينة الدراسة
- تحديد المشكلات التي قد تتعارض الباحث ووضع انسب الحلول لها
- **المجال المكاني :**  
ميدان دفع الجلة بنادي العاب القوى شبيبة سيدي حملة.
- **المجال الزمني :**

تم إجراء الجانب التطبيقي من 03-02-2023 إلى غاية 07-04-2023

- المنهج المتبعة في الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج التجاري بتصميم مجموعة واحدة.
- مجتمع وعينة الدراسة : شمل مجتمع الدراسة نوادي رابطة العاب القوى بولاية المسيلة لصنف اقل من 17 سنة.
  - العينة: تمثلت عينة دراستنا في (JSJ) للألعاب القوى والبالغ عددها 10 عدائين 10 منهم عينة أساسية و4 عدائين عينة استطلاعية تم اختيارها بطرق مقصودة.

#### ضبط متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: تمرينات مقترحة لدفع الجلة
- المتغير التابع: قوة الذراعين – انجاز دفع الجلة

#### ضبط متغيرات عينة الدراسة:

- الجنس: اعتمدت في دراسيتي على جنس الذكور .
- العمر: تراوح عمر العدائين بين 15-17 سنة.

- الطول: تراوح طول العدائين بين 1.62 م – 1.70 م

- الوزن: تراوح وزن المتدربين بين 60 كيلو – 70 كيلو

- العمر التدريبي: تراوح العمر التدريبي بين 04 سنوات إلى 06 سنوات.

#### أدوات جمع البيانات والمعلومات:

اختبار الاستناد الأمامي لمدة 10 ثوانٍ:

الهدف: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات: ميقاتي، أرضية ملساء، صفارة.

الإجراءات: من وضع الانبطاح المائل يقوم اللاعب بثني الذراعين و مدھما بالكامل بسرعة خلال 10 ثواني دون توقف، مع المحافظة على استقامة الجسم أثناء الأداء.

حساب الدرجة: تعطى محاولتين و تحسب الأحسن بعدد المرات (محمد حسين ، 1987 ، ص190).

## 2- اختبار الانجاز دفع الجلة 05 كلغ.

الغرض من الاختبار : هو قياس الانجازات المتحققه و حساب القيمة الرقمية .  
الأدوات والأجهزة :

شريط قياس (الأمتار والستمتر) لحساب المسافة المحققة أثناء المسابقة ، شريط قياس التعليمات :

يقوم المختبر بأداء الوضعية الصحيحة داخل الدائرة ثم الأداء بالدفع إلى ابعد مسافة.  
حساب الدرجة :

- يتم تسجيل المسافة المحققة عند اثر الكرة الحديدية.
- للمختبر محاولة واحدة.
- حيث يقوم كل مختبر من أفراد الدراسة بالدفع حسب قوانين المسابقة
- تسجيل المسافة المحققة حسب قانون اللعبة في المنافسة - المسابقة.

الخصائص السيكومترية :

صدق و ثبات الاختبارات

### 1- الثبات

الجدول رقم 01: يمثل ثبات الاختبارات:

مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الثبات	العينة	الاختبار
0.05	03	0.878	01	04	اختبار المضخة
			0.957		اختبار انجاز دفع الجلة

### الصدق

الجدول رقم 02: يمثل الصدق الذاتي للاختبارات

مستوى الدلالة	درجة الحرية (n)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	العينة	الاختبارات
0.05	03	0.878	01	04	اختبار المضخة
			0.978		اختبار انجاز دفع الجلة

من خلال الجدول رقم 02: نجد أن قيمة معامل الصدق للاختبارات و التي كانت (0.978) كلها اكبر من القيمة المجدولة التي قدرت ب (0.878) بمستوى الدلالة(0.05) و درجة الحرية (03).

#### - إجراءات التطبيق الميداني :

- قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية ثم شرع في تطبيق التمرينات المقترحة لدفع الجلة وذلك لمدة 07 أسابيع بواقع 02 حصص في الأسبوع حيث كانت تتركز هذه التمرينات على تنمية قوة الذراعين بتدريبات منفصلة لتنمية القوة وتدريبات شاملة لجانب قوة الذراعين وتقنيات الدفع داخل الدائرة وخارجها ثم قمنا بإجراء الاختبار البعدي على العينة

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تحليل النتائج استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 25.

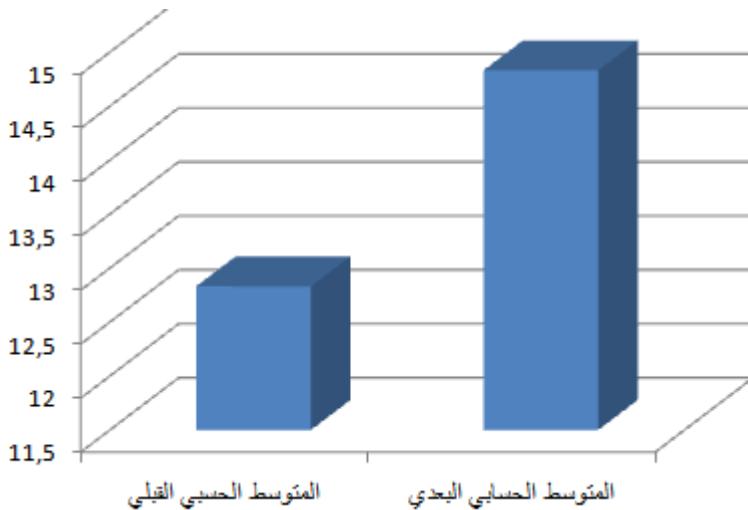
#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول (03): يبين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المضخة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		عدد العينة	الاختبار
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	05	0.003	5.477	0.75	14.83	0.98	12.83	06	اختبار المضخة

- يمثل الجدول رقم 03: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار المضخة .

حققت العينة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (12.803) و انحراف معياري (0.98)، في حين أنها حققت هذه العينة في الاختبار البعدي لها متوسط حسابي بلغ(14.83) و انحراف معياري قدره(0.75)، كما بلغت قيمة  $t$  (-5.477) عند القيمة الاحتمالية sig (0.003) بمستوى الدلالة(0.05)، و القيمة( $0.05 > 0.003$ ) أي هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة ولصالح الاختبار البعدي في اختبار المضخة

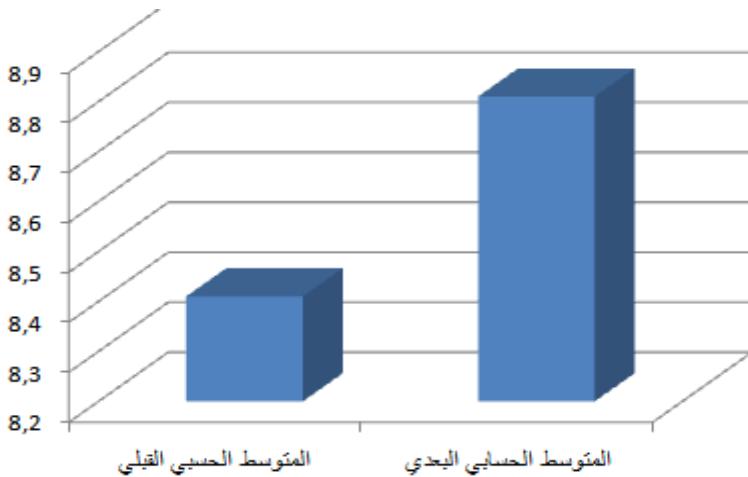


يمثل الشكل البياني(01): المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة في اختبار المضخة

**الجدول 04:** يبين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار انجاز دفع الجلة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة t	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد العينة	الاختبار
				انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	05	0.005	-4.677	0.62	8.81	0.55	8.41	06	اختبار انجاز دفع الجلة

يمثل الجدول رقم 04: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة في انجاز دفع الجلة حققت العينة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (8.41) و انحراف معياري (0.55)، في حين أنها حققت هذه العينة في الاختبار البعدي لها متوسط حسابي بلغ (8.81) و انحراف معياري قدره(0.62)، كما بلغت قيمة  $t$  (-4.677) عند القيمة الحتمالية sig (0.005) عند مستوى الدلالة(0.05)، و القيمة( $>0.005$ )أي هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة و لصالح الاختبار البعدي في اختبار انجاز دفع الجلة.



يمثل الشكل البياني(02): المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة في انجاز دفع الجلة  
مناقشة النتائج و الفرضيات:

**الفرضية الجزئية الأولى:** و التي تمثل في أن " للتمرينات المقترحة لدفع الجلة اثر على تنمية قوة الذراعين لدى عدائي اقل من 17 سنة

في ضل النتائج التي توصلنا إليها في الجدول الثالث (03) والتي اتضح لنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار المضخة ولصالح الاختبار البعدي، وذلك من خلال تحقيق عدد تكرارات اكبر من الاختبار القبلي، كما يرى الباحث أن تنمية القوة العضلية للذراعين راجع الى نوعية التمرينات المحكمة والمبنية من تمرينات بدنية لقوة منفصلة وتمرينات شاملة للجانب التقني وهذا ما تؤكده نتائج

دراسة عصام الدين شعبان على حسن (2019) بعنوان: تأثير استخدام نظام للمحاكاة الحرkinية لمرحلة التسارع الأساسية على متغيرات الكينيماتيكية والمستوى الرقمي لسباق الجلة.

وعليه يمكن القول ان هذه الفرضية قد تحققت وهذا ما تؤكد نتائج الدراسة. الفرضية الجزئية الثانية: و التي افترض فيها الباحث أنها " للتمرينات المقترحة لدفع الجلة اثر على تحسين مستوى الانجاز لدى عدائي اقل من 17 سنة

في النتائج التي توصلنا إليها في الجدول الرابع (04) والتي اتضح لنا انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار انجاز دفع الجلة ولصالح الاختبار البعدي وذلك من خلال تحقيق مسافة أطول في إجراء المسابقة البعدية ، كما يرى الباحث أن تحسين مستوى انجاز دفع الجلة راجع الى نوعية التمرينات المحكمة والمبنية والتي تشمل الجانب التقني باستخدام الكرة الحديدية وب بدون استخدامها، وهذا ما تؤكد نتائج دراسة جباري رضوان، حفيظي منيب (2022) بعنوان: تطوير مهارة دفع الجلة اعتماد على مفهوم النقل الحركي.

وعليه يمكن القول ان هذه الفرضية قد تحققت وهذا ما تؤكد نتائج الدراسة

#### الاستنتاجات العامة:

- للتمرينات المقترحة لدفع الجلة أثرت ايجابيا على تنمية قوة الذراعين لدى عدائي اقل من 17 سنة.

- أن التمرينات المقترحة لدفع الجلة أثرت ايجابيا على تحسين مستوى انجاز الدفع لدى عدائي اقل من 17 سنة.

- أسفرت النتائج أن عينة الدراسة حققت فروق دالة إحصائيا في اختبارها البعدي للمضخة وانجاز مستوى الدفع

#### النوصيات:

- زيادة الاهتمام بتصميم تمرينات ووحدات تدريبية لتنمية مختلف الصفات البدنية لدى العداء .

- إدراج تمرينات تشمل الجانب التقني والبدني للجسم ككل لدى عدائي دفع الجلة

- إجراء دراسات وأبحاث علمية في فعالية دفع الجلة

- تنظيم أيام تكوينية لكيفية تدريب عدائى دفع الجلة ورفع مستوى اهتمام البدني والتقني والنفسى
- .....الخ

**قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:**

- أليغ كولودي، يفغيي لوتكوفسكي، فلاديمير أوخوف، (1986)، ترجمة مالك حسن، ألعاب القوى، دار رادوغا، موسكو.
- أمر الله أحمد البساطي(1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية
- خالد تميم الحاج(2017)، أساسيات التدريب الرياضي، ط 01، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، مكаниكية تدريب وتدريس مسابقات العاب القوى، 500 تدريب للكفاءة الفسيولوجية والمهارية، ط 01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009
- مفتى إبراهيم حماد(2001)، التدريب الرياضي الحديث – تحطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- يحيى السيد الحاوي(2002)، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط 01، المركز العربي للنشر، مصر

**المذكرات:**

- غلاب حكيم (2024)، اثر تمارينات متدرجة من مسابقات العاب القوى للاطفال على تنمية قوة الرجلين لدى فئة اقل من 13 سنة، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 15، العدد 02، صص 98-100